

Todos os tipos de **hepatite**
exigem sempre consultas médicas
e um acompanhamento
adequado.

Com o apoio da Escola Superior
de Enfermagem de Calouste Gulbenkian

PREVENÇÃO DA
HEPATITE

A hepatite é uma inflamação do fígado. Existem vários tipos de hepatites e a gravidade da doença é variável em função disso, e também dos danos já causados ao fígado quando é detectada. Dependendo do seu tipo, a hepatite pode ser curada de forma simples, apenas com repouso, ou exigir um tratamento mais prolongado e algumas vezes complicado e que nem sempre leva à cura completa, apesar de em muitos dos casos se conseguir controlar e estagnar a evolução da doença.

HEPATITE A

O que é?

A **hepatite A** é uma infecção no fígado provocada pelo vírus VHA, que se transmite de pessoa para pessoa quando os alimentos ou a água estão contaminados por dejectos. O vírus da **hepatite A** só provoca hepatite aguda, e quase todos os doentes se curam. Uma vez curada a infecção, o fígado regenera totalmente.

Formas de contágio

A infecção pelo vírus da **hepatite A** faz-se pela ingestão de água ou alimentos contaminados. O vírus está presente nas fezes dos doentes, o que torna fácil o contágio dentro da família, ou nas instituições onde o contacto entre as pessoas é próximo.

Sempre que não exista rede adequada de saneamento básico, nem se cumpram as regras de higiene individual, criam-se condições para a sua propagação.

A **hepatite A** pode contrair-se, por exemplo, bebendo água não potável ou comendo determinados alimentos crus ou pouco cozinhados (saladas, fruta, amêijoas, etc). Os cubos de gelo feitos a partir de água contaminada também podem ser fontes de infecção, uma vez que o vírus é extremamente resistente ao frio.

A transmissão por via sexual é rara e pressupõe contacto anal-oral.

Como prevenir?

- Lavar as mãos após ir à casa de banho, antes da preparação dos alimentos e antes das refeições;
- Beber água tratada, lavar ou descascar cuidadosamente as frutas e os vegetais;
- Evitar a partilha de talheres, copos e pratos.

HEPATITE B

O que é?

A **hepatite B** é uma das principais doenças do mundo, estimando-se que existam 350 milhões de portadores crónicos do vírus.

O vírus transmite-se através de contacto com sangue e fluidos do corpo de pessoa infectada, da mesma forma que o vírus da imunodeficiência humana (VIH), que provoca a Sida, só que o vírus da **hepatite B** é 50 a 100 vezes mais infeccioso do que o VIH. Existe também a possibilidade de transmissão de mãe para filho, no momento do nascimento.

Formas de contágio

As principais formas de transmissão são:

- As relações sexuais sem preservativo;
- A gravidez de uma mãe infectada para o seu filho;
- A partilha de agulhas, seringas, ou material utilizado na preparação de drogas e que esteja infectado;
- As tatuagens, "piercings", acupunctura, perfuração das orelhas realizadas com material não esterilizado;
- A partilha de objectos de uso pessoal – escovas de dentes, lâminas de barbear ou outros que possam estar contaminados com sangue.

Grupos de risco

Apesar de a **hepatite B** poder ser contraída por qualquer pessoa, os grupos de indivíduos em maior risco são:

- Recém-nascidos de mães portadoras do vírus da **hepatite B**;
- Toxicodependentes que partilhem as agulhas;
- Parceiros sexuais de indivíduos infectados;
- Indivíduos com vários parceiros sexuais (homossexuais ou heterossexuais);
- Profissionais de saúde;
- Doentes hemofílicos;
- Doentes hemodialisados.

Como prevenir?

Para a prevenção da **hepatite B** existe uma vacina muito eficaz e que está incluída no Plano Nacional de Vacinação.

Caso ainda não tenha sido vacinado:

- Usar preservativos;
- Usar luvas quando se entra em contacto com sangue ou objectos com sangue;
- Não partilhar objectos de uso pessoal cortantes ou perfurantes, como lâminas de barbear, tesouras ou alicates de unhas, etc.

HEPATITE C

O que é?

É uma inflamação do fígado provocada por um vírus, que se transmite essencialmente por via sanguínea, que pode levar a casos de falência hepática, cirrose e cancro.

É conhecida como epidemia "silenciosa", pela forma como tem aumentado o número de portadores crónicos em todo o mundo e pelo facto de os infectados poderem não apresentar qualquer sintoma durante 10, 20 ou 30 anos.

Formas de contágio

- O vírus da **hepatite C** pode ser transmitido pelo sangue de uma pessoa infectada ao entrar em contacto com o sangue de uma outra não infectada;
- Pela partilha de agulhas, seringas, ou material utilizado na preparação de drogas e que esteja infectado;
- Pelas tatuagens, "piercings", acupunctura, perfuração das orelhas realizadas com material não esterilizado;
- Pela partilha de objectos de uso pessoal – escovas de dentes ou lâminas de barbear, tesouras e alicates de unhas contaminados com sangue;
- A transmissão da mãe para o filho através da gravidez é possível, embora pouco frequente, ao contrário do que se passa com a **hepatite C**.
- A probabilidade de transmissão por via sexual é mínima, e só ocorre se houver contacto de sangue durante o acto sexual.
- A **hepatite C** não se transmite pela convivência social, apertos de mão, abraços, beijos, utilização de pratos ou talheres de pessoas infectadas.

Como prevenir?

- Não partilhar objectos de uso pessoal cortantes ou perfurantes;
- Usar luvas quando se entra em contacto com sangue ou objectos com sangue;
- O uso de preservativos reduz o risco de transmissão sexual.



